

Strategie di studio per tuo figlio

Dieci semplici ed efficaci strategie tratte dal corso su metodo e tecniche di studio per ragazzi *Studiante Più*.

Provale e osserva come cambia il modo di studiare di tuo figlio.

E poi clicca "mi piace" sulla mia [pagina Facebook](#) per ricevere tutti gli aggiornamenti e consigli pratici per lo studio e non solo.



Studiante Più

www.fabioboltin.com

1

Rilassamento



Prima di studiare è sempre utile rilassarsi.

Prova con tuo figlio questo semplice esercizio.

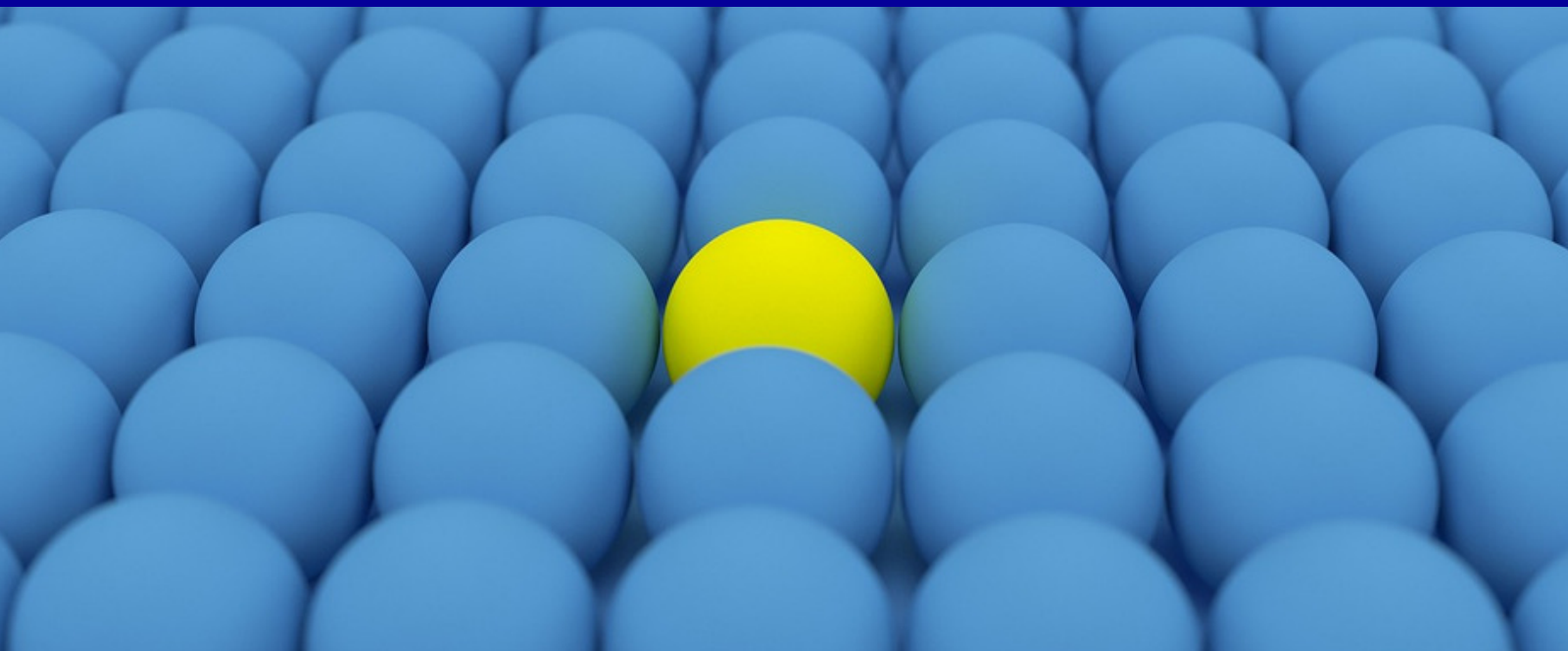
Posizione: seduto a occhi chiusi con la schiena dritta e le mani appoggiate sulle cosce.

Chiedigli ora semplicemente di respirare per un paio di minuti portando l'attenzione all'aria che entra ed esce. E perché no, prova anche tu. ;)



2

Concentrazione



Ecco una semplice tecnica per permettere a tuo figlio di concentrarsi prima di studiare.

Chiedigli di tenere tra le dita davanti a sé un oggetto semplice come una pallina o una penna e proponigli di portare tutta la sua attenzione su di esso. Se gli capita di pensare ad altro, deve tranquillamente tornare all'oggetto. Un paio di minuti di questo esercizio sono di grande aiuto.





La postura nello studio è certamente molto importante perché contribuisce ad aumentare (o diminuire) l'efficienza mentale.

La postura ottimale per studiare è stare seduti con la schiena dritta e il collo allineato. Se ti chiedi: "e per leggere?". La soluzione è fare in modo che il libro si inclini, non la testa (un'ottima scelta è utilizzare un leggio).



4

Pause



Se pensiamo che nostro figlio stia studiando al meglio perché sta tre ore di fila sui libri... siamo in errore.

La mente ha infatti bisogno di rigenerarsi.

Come fare? È sufficiente effettuare pause di 5-10 minuti almeno ogni 50 minuti per mantenere alta l'efficienza mentale.



5

Ripassi



Sappiamo bene che ripassare è importante per avere disponibile nel lungo periodo ciò che si è studiato.

C'è un ripasso, poco conosciuto, che in realtà è il più importante. Si tratta del ripasso di quanto studiato 10 minuti dopo lo studio. Ripassare ad esempio dopo una pausa permette infatti di rendere molto migliore il ricordo nei giorni successivi.



6

Parole chiave



Si dice che un'immagine valga più di mille parole...

Anche le parole chiave hanno un potere analogo.

Supporta tuo figlio nell'affinare la capacità di trovare quei termini che sono in grado di rappresentare i concetti. Lavorare per parole chiave, e non per frasi, permette infatti di strutturare facilmente la conoscenza e imparare quindi di più e meglio.



7

Sottolineare



È importante sottolineare quando si studia? Certo, ma ci sono modi peggiori e modi migliori per farlo.

Stimola tuo figlio a cercare di sottolineare meno e meglio. Se tutto è importante, allora niente è importante e sottolineare non serve a nulla.

Chiedigli di cercare (o scrivere) le parole chiave, ragionando prima sul testo che sta studiando.





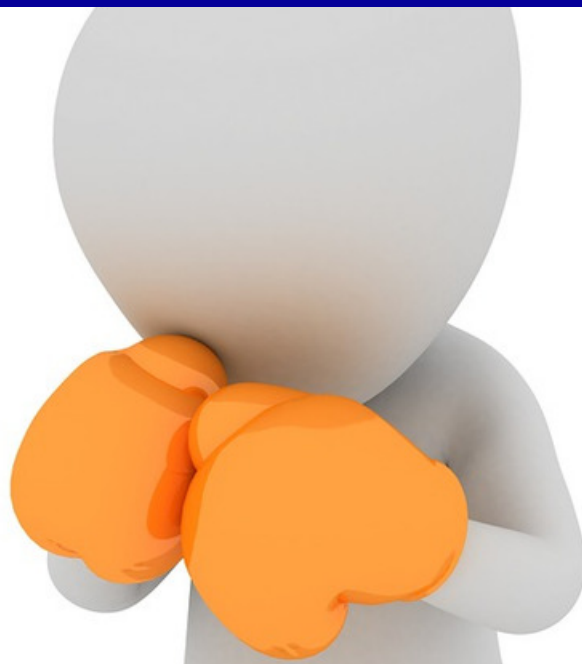
La grande maggioranza degli studenti segue quello che io chiamo il modello "emergenziale", che funziona così: "domani c'è l'interrogazione o il compito in classe? Oggi studio".

Stimola tuo figlio a superare pian piano questo modello, dandosi degli obiettivi e organizzandosi per tempo. Ad esempio: studiare il terzo capitolo di storia entro 10 giorni, progredendo un po' alla volta verso l'obiettivo.



9

Motivazione



Gli studi dimostrano che è più motivante concentrarsi sulle parti più piccole in un percorso.

Se ad esempio tuo figlio deve fare una serie di esercizi, sarà più motivante dire "ne hai già fatti il 20%" piuttosto che "devi farne ancora l'80%".

E se ha raggiunto l'80% sarà più efficace dire "ti manca solo il 20%, invece di "sei all'80%".



Schematizzare



Schematizzare o fare riassunti?

Se è vero da un lato che fare riassunti è un esercizio che ha una sua utilità, per fissare al meglio ciò che si è studiato è necessario schematizzare. Lo schema (come la mappa mentale) permette infatti di avere una visione più chiara dell'insieme e del legame tra i concetti. E il risultato massimo si raggiunge utilizzando nello schema le parole chiave al posto delle frasi.



fabio**boltin****phd**

www.fabioboltin.com

